



**GEWÜRZ
WERKSTATT**
arte in cucina

Szechuan-Hähnchen mit Sesam

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hähnchenbrustfilet, in Stücken
1 Paprikaschote, in schmalen Streifen
1 Chilischote, fein gehackt
2 große Möhren, in schmalen Streifen
2 TL Szechuanpfeffer
10 EL Sesam, weiß
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
5 EL Sojasoße
6 EL Sesamöl, geröstetes
400 g Mie Nudeln
etwas Erdnussöl

Die Nudeln in etwas Salzwasser 3-5 Minuten kochen, abgießen und beiseite stellen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Hähnchenbrustfilet in einer zweiten Pfanne in etwas Wasser garziehen, das Fleisch soll keine Farbe annehmen.

Herausnehmen und beiseite stellen, Flüssigkeit abgießen. In der gleichen Pfanne das Erdnussöl erhitzen, Paprika, Möhren, Knoblauch und Chili hineingeben und 5 Minuten anbraten, dann Sesam, Szechuanpfeffer, Sojasoße und das Hähnchenbrustfilet dazugeben und weitere 5 Minuten braten, nach Bedarf einen Schuss Wasser dazugeben. Nudeln dazu geben und alles mit dem Sesamöl vermischen.

Auf Tellern anrichten und vor dem Servieren kräftig Szechuanpfeffer über das Gericht streuen.